

можно записаться в спортивный клуб, связаться с врачом и даже получить бесплатную консультацию о том, как сделать свой образ жизни здоровым. Минусом интернета является то, что помимо очень полезной информации, пропагандирующей здоровый образ жизни, есть множество ложных, неподтверждённых опытом рекомендаций.

Особое место в пропаганде отводится борьбе против курения, алкоголизма и наркомании. Отказ от этого – основа здорового образа жизни. Встретить на улице сегодня плакат против одной из этих вредных привычек достаточно легко.

Открытие спортклубов, бассейнов, секций создаётся в основе своей для привлечения молодёжи, детей и поддержания здоровья пожилых людей. Люди среднего возраста, подростки могут найти здесь свою жизненную цель.

Таким образом, можно смело сказать, что придерживаться здорового образа жизни необходимо. Многие уже осознали это. Молодежь начинает активно заниматься спортом, перестает губить свое здоровье. Это благоприятно повлияет на будущее человечества.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Шивырталова В.В., Задорин С.В.

Федеральное государственное казенное учреждение высшего профессионального образования «Уральский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации», г. Екатеринбург, Россия

В настоящее время огромное внимание уделяется физическому развитию, в каждом высшем учебном заведении есть занятия посвященные развитию физических способностей, они не только обязательны для посещения каждым студентом, но и разнообразны. Студенты могут получать и развивать не только базовые знания и навыки, касающиеся физического развития, но и на выбор

заниматься в секциях посвященных различным физическим программам или спортивным играм.[1; 1]

И это играет важную роль в развитии личности. Ведь занятие спортом, физической подготовкой или физкультурой, формирует у человека не только физическое развитие и здоровье, а также формирует характер, психо-эмоциональное состояние и развивает духовную сферу человека. В студенческом возрасте занятие спортом не только позволяет закрепить усвоенные в школьном возрасте основы здорового образа жизни, но и развить «взрослую» стабильную, социально-значимую личность.

Изучая психологию спортсмена, можно выделить следующие психолого-педагогические аспекты:

- Нравственное и этическое воспитание
- глубокая степень саморазвития и самопознания
- устойчивая сформированность силы воли
- развитое состояние уверенности в себе и своих силах
- объективная оценка себя[2;1]

Совокупность данных черт, формирует зрелую, развитую, уверенную в себе личность, способную объективно оценивать окружающую обстановку. Также следует выделить ряд важных психологических качеств: устойчивость к стрессовым ситуациям, умение быстро и четко действовать в нестандартной обстановке.

Следовательно, данный субъект будет демонстрировать не только высокие показатели физического здоровья и развития, но и высокую степень развитости интеллекта.

Таким образом, при занятии физической культурой у каждого студента формируются следующие личностные качества:

Целеустремленность - способность к сознательной постановке как общих целей действия (с отдаленными перспективами), так и частных (осуществляемых в ближайшее время и помогающих достижению общей цели).

Дисциплинированность - способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.

Уверенность - способность к трезвому и объективному анализу своих сил и возможностей, в связи с чем, спортсмен без каких-либо сомнений предпринимает именно данные действия и выполняет их именно данным образом.

Инициативность - способность объективно оценивать сложившуюся в процессе спортивной борьбы ситуацию и самостоятельно разрешать ее, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.

Самостоятельность - способность принимать решения, начинать и доводить до конца действия, не ожидая указаний и помощи тренера или других спортсменов, проявляя при этом изобретательность и творчество.

Смелость - способность активно действовать для достижения цели в опасных и трудных ситуациях, сознавая возможность тяжелых для себя последствий, например, возможность получить травму.

Настойчивость - способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи или трудности, стремление, во что бы то ни стало выйти победителем в борьбе с этими трудностями.

Решительность - способность быстро принимать наиболее правильные в данных условиях решения и активно проводить их в жизнь.

Самообладание - способность не теряться в трудных или неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции.

Стойкость - способность выдерживать в процессе спортивной борьбы большие трудности, продолжать борьбу в состоянии сильного утомления или даже получив травму, проявляя при этом большую силу воли.[4;1]

Таким образом, можно сделать вывод, что развитие культуры спорта позволяет студенту, справляться с проблемами, стойко переносить неудачи, быть конкурентоспособным и формировать правильные ценностные ориентиры.

Физическая культура и спорт во всех их проявлениях является универсальным механизмом для самореализации, самовыражения и развития человека, а потому его место в системе ценностей современного общества заметно возрастает. Также физкультура и спорт не только являются средством укрепления здоровья человека, его физического совершенствования, рациональной формой проведения досуга, средством повышения социальной активности людей, но и существенно влияют на другие стороны человеческой жизни, в первую очередь на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества.

Из вышеперечисленного следует, что физическая культура и спорт влияют на процесс самопознания и самосовершенствования личности каждого студента, на формирование воли, нравственно – этическое воспитание и уверенность в себе и своих силах, а в целом на здоровье физическое и психологическое.

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

Щербина Н.В., Кузнецова Н.Н.

Российский государственный профессионально-педагогический университет»,
г. Екатеринбург, Россия

«Здоровье всему голова», – так говорит народная мудрость. А ведь правда, что может быть ценнее здоровья? Многие сейчас рассуждают: «будь я здоровым – я бы все смог и везде преуспел». Хорошо, тогда как сохранить здоровье? Как укрепить иммунитет? Как не потратить всю жизнь на насморк, температуру и многие другие симптомы ослабившегося иммунитета?

Главный принцип наличия хорошего здоровья – это понимание, что чем раньше начнешь следить за своим здоровьем, тем больше ты укрепишь и сохранишь его и тем больше вероятности прожить долгую счастливую жизнь. Но в течение жизни общество постоянно нам намекает, что следить за здоровьем скучно и сложно, и что для этого придется отказаться почти от всего.